

REFERENCES

1. Karpov, V.Yu. and Savelieva, O.Yu. (2002), *Swimming: the historical review: Tutorial*, publishing house SSPU, Samara.
2. Kudinova, V.A., Karpov, V.Yu., Kudinov, A.A. and Kornev, A.V. (2018), "GTO-complex test: individualization, accessibility and efficiency criteria", *Theory and practice of physical culture*, No. 5, pp. 20.
3. Pravdov, M.A., Nezhkina, N.N. and Ryabova, I.V. (2015), "Model of interaction of the preschool educational organizations and elementary school on training of children for delivery of norms of the GTO complex of the first step", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol.120, No.2, pp. 119-125.
4. Savelieva, O.Yu., Karpov, V.Yu., Sibgatulina, F.R. and Kozyakov, R.V. (2017), "Providing features of educational process in swimming with preschool age children at the youth sport schools and fitness clubs", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol.144, No.2, pp. 211-217.
5. Sinyavskiy, N.I., Fursov, A.V. and Kamartdinova, A.A. (2015), "Monitoring of physical preparedness of preschool children for standards performance of All-Russian Physical and Culture complex GTO", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, Vol.124, No.6, pp.177-182.
6. Sinyavskiy N.I., Fursov, A.V., Beznosko, N.N. and Sadykov, I.S. (2017), "Physical readiness of preschool children in implementation of standard requirements of VFSK GTO", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, Vol. 154, No. 12, pp.259-262.
7. *All-Russian physical culture and sports complex "Ready for labor and defense" (GTO-complex)*, available at: <http://www.gto.ru/> (accessed 09 February 2019).

Контактная информация: vu2014@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.02.2019

УДК 796.288

ФОРМИРОВАНИЕ ТОЧНОСТИ БРОСКОВЫХ ДВИЖЕНИЙ БИТЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА (НА ПРИМЕРЕ ГОРОДОШНОГО СПОРТА)

Елена Владимировна Карташова, старший преподаватель, Елена Николаевна Карасева, кандидат педагогических наук, Елецкий педагогический университет им. И.А. Бунина; Елена Николаевна Чернышева, кандидат педагогических наук, профессор, Великолукская государственная сельскохозяйственная академия

Аннотация

Целью исследования являлось совершенствование процесса формирования точности бросковых движений биты в городошном спорте у обучающихся вуза, в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту. Практический эксперимент показал, что выполнение броска с помощью техники «скручивания» представляется более надёжным для начинающих занимающихся и предсказуемым с точки достижения результативности броска, чем техника «силовой бросок рукой».

Ключевые слова: городошный спорт, двигательная активность, программа обучения, техника броска, способ разгона биты.

FORMATION OF ACCURACY OF THROWING BAT MOVEMENTS AMONG STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION (ON THE EXAMPLE OF URBAN SPORTS)

Elena Vladimirovna Kartashova, the senior teacher, Elena Nikolaevna Karaseva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, The Yelets State University of I.A. Bunin; Elena Nikolaevna Chernysheva, the candidate of pedagogical sciences, professor Velikie Luki State Agricultural Academy

Annotation

Research objective was improvement of process of formation of accuracy of throwing movements in gorodoshny sport at students of higher education institution within elective disciplines on physical culture and sport. The practical experiment showed that performance of the throw by means of the twisting method is represented more reliable for the beginners, who are engaged, and predictable from a point of achievement of effectiveness of a throw, than the "power throw hand" method.

Keywords: gorodoshny sport, physical activity, training program, throwing technique, way to accelerate beats.

ВВЕДЕНИЕ

Для современного этапа реформаторских преобразований в образовательных учреждениях Российской Федерации характерен пересмотр ценностных ориентаций социального развития личности обучающегося в соответствие с учебным планом программы подготовки бакалавриата. Этап развития личности студенческой молодежи в рамках «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» характеризуется предъявляемыми требованиями к двигательному объему учебной нагрузки, показателям двигательной подготовленности, психофизическому и функциональному состоянию. Данные, приведенные в научно-методической литературе, Интернет-ресурсах, а также социологические исследования и обобщение практического опыта профессорско-преподавательского состава кафедры теории и методики физического воспитания Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина, указывают на возрастающую популярность городского спорта в среде студенческой молодежи независимо от уровня физического развития и подготовленности [2].

Таким образом, сложившаяся ситуация предопределила объективную необходимость поиска новых путей и введения в образовательный процесс такого вида двигательной активности, как городошный спорт, способствующего оптимальному удовлетворению физкультурно-спортивных интересов, обучающихся в системе высшего образования. Цель исследования – совершенствование процесса формирования точности бросковых движений битой у обучающихся в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту (гороδοшный спорт).

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина, в ходе которого были организованы две экспериментальные группы из числа обучающихся второго года обучения, по 10 человек (5 юношей и 5 девушек). Группы, принявшие участие в экспериментальной части исследования, были однородны по показателям физического развития и двигательной подготовленности. Авторами с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования была разработана рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» с включением раздела «Городошный спорт». При составлении данного раздела руководствовались авторской учебной программой, разработанной заслуженным тренером России по городошному спорту В.М. Духаниным [1, 3].

В работе авторы использовали следующие методы исследования: теоретико-логические; эмпирические; статистические. Достоверность изменения исследуемых результатов в каждой группе определялась с использованием статистических критериев (критерий Уайта). Результаты расчетов выглядят следующим образом: $\sum R_k = 137,5$; $\sum R_s = 72,5$.

Сравнивая меньшую сумму рангов с табличным значением, которое равняется 78 для $n_s = 10$ и $n_k = 10$ при 5 процентном уровне значимости.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Эффективность овладения техническими действиями невозможно без освоения теоретических аспектов и реализации методических подходов в обучении, позволяющих изначально сформировать оптимальные способы броска биты в городошном спорте (таблица 1).

Таблица 1 – Учебный план занятий по городошному спорту со студентами первого года обучения

Тема занятий		часы
Раздел 1. Теоретическая подготовка		16
1.1.	Вводное занятие. История возникновения и развития городошного спорта.	2
1.2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды городошника.	2
1.3.	Биты. Городки. Размеры городошного корта. Название ограничительных линий.	2
1.4.	Краткая характеристика техники броска биты.	6
1.5.	Тактическая подготовка. Выбивание фигур и простейших комбинаций двух – трёх городков.	2
1.6.	Правила соревнований по городошному спорту.	2
Раздел 2. Практическая подготовка		52
2.1.	Общая физическая подготовка	16
2.2.	Специальная физическая подготовка	10
2.3.	Техническая подготовка	12
2.4.	Тактическая подготовка	8
2.5.	Контрольные упражнения и соревнования	6
Раздел 3. Медицинское обследование		4
Всего		72

Занятие в экспериментальных группах проводилась в рамках учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (2 раза в неделю по 2 академических часа) по общепринятой структуре:

- подготовительная часть: организация обучающихся, постановка основных задач/содержательной составляющей занятия, комплекс общеразвивающих/специально-подготовительных упражнений;

- основная часть: обучение, совершенствование технических действий: техника бросков биты, броски по фигурам/различным комбинациям городков, специальные броски. Выполнение бросков городошной биты (30–40 бросков) в течение 1,5-часового занятия с последующим выполнением контрольных нормативов в 10–16 бросков. Дистанция броска – от 6,5 до 9 метров.

Первая экспериментальная группа (ЭК-1) выполняла технику броска разворот-скручивание тела – 30 бросков; имитационных действий – до 100 движений. Дистанция броска – от 6,5 до 9 метров.

Вторая экспериментальная группа (ЭК-2) выполняла: силовой бросок рукой 35–45 бросков по одиночному городку, отдельной фигуре в течение 1,5-часового занятия с последующим выполнением контрольных упражнений; имитационных движений – 60. Дистанция броска – от 6,5 до 9 метров.

Максимальное количество возможно выбитых городков в каждой серии – 50 (10 фигур). Выполнение бросков биты производилось в каждом случае после объяснения особенностей разворота биты в полёте, при её подходе к городошной фигуре;

- заключительная часть: упражнения для развития физических качеств, уборка инвентаря/сектора (биты, городки, др.), подведение итогов.

Анализ результатов контрольных испытаний выявил достоверный прирост в технических показателях у испытуемых обеих экспериментальных групп ($p < 0,05$) (таблица 2).

В ходе исследования установлено, что в игре обучающиеся:

- экспериментальной группы (ЭГ-1) при демонстрации техники «скручивания» показали среднестатистические значения: 31,0 биты – девушки; 50,6 бит – юноши. Суммарные значения по группе в целом составили: серия 1 – 109, серия 2 – 120, серия 3 – 179, всего – 408;

- экспериментальной группы (ЭГ-2) при демонстрации техники «силового броска рукой» показали среднестатистические значения: 27,6 бит – девушки; 39,2 бит – юноши. Суммарные значения по группе в целом составили серия 1 – 96, серия 2 – 108, серия 3 – 140, всего – 334.

Таблица 2 – Результаты контрольных испытаний экспериментальных групп

Группы	количество выбитых городков							
	Серия 1		Серия 2		Серия 3		Всего	
Техника «скручивания»								
ЭГ-1	девушки (n=5) / юноши (n=5)							
М	8,20	13,6	8,40	15,6	16,0	21,4	31,0	50,6
m	0,98	1,27	0,69	1,15	22,0	2,25	2,07	4,31
S	2,59	3,36	1,82	3,05	25,0	5,94	5,48	11,41
V	31,57	24,72	21,63	19,55	29,0	27,76	17,67	22,56
Σ	41	68	42	78	72	107	155	253
	109		120		179		408	
Техника «силового броска рукой»								
ЭГ-2	девушки (n=5) / юноши (n=5)							
М	7,80	11,40	8,40	13,20	11,40	16,60	27,6	39,2
m	0,86	1,27	0,43	2,26	0,63	1,21	1,15	4,97
S	2,28	3,36	1,14	5,97	1,67	3,21	3,05	13,16
V	29,24	29,49	13,57	45,26	14,68	19,33	11,05	33,57
Σ	39	57	42	66	57	83	138	196
	96		108		140		334	
Примечание: Серия 1–3 среднестатистические и Σ – суммарные показатели выбитых городков по группе. Всего – общие среднестатистические и суммарные значения								

Примечание: Серия 1–3 среднестатистические и Σ – суммарные показатели выбитых городков по группе. Всего – общие среднестатистические и суммарные значения

Относительно низкие абсолютные показатели выбитых городков объясняются тем, что игра в городки осуществлялась впервые для участников эксперимента, которые в свою очередь еще не сформировали устойчивого технического навыка.

ВЫВОДЫ

Таким образом, практический эксперимент показал, что выполнение броска с помощью техники «скручивания» представляется более надёжным и предсказуемым с точки достижения результативности броска, чем техника «силовой бросок рукой». Это, преимущественно, связано с тем, что при технике «скручивания» разворот биты, подвержен воздействию меньших переменных, что обеспечивает более стабильный выброс биты в плоскости цели. Данный факт показывает, что экспериментальная методика позволяет осуществлять подготовку обучающихся вуза, более индивидуализировано с целью формирования точности бросковых движений городошной битой, своевременно выявлять технические ошибки и вносить коррективы в процесс подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Духанин, В.М. Городошный спорт : учебная программа для детско-юношеских спортивных школ всех видов / В.М. Духанин. – М. : [б.и.], 2000, – 68 с.
2. Карташова, Е.В. Городки и городошный спорт в восприятии обучающихся нефизкультурного вуза / Е.В. Карташова, Е.Н. Карасева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 165-169.
3. Логинов, А.И. Городки: во дворе, в школе и детском саду, в спортивной секции / А.И. Логинов. – Липецк : Изд-во ООО «Гравис», 2016. – 392 с.

REFERENCES

1. Duhanin, V.M. (2000), *Gorodoshny sport. Curriculum for youth sports schools of all kinds*, Moscow.
2. Kartashova, E.V. and Karaseva, E.N. (2018), Towns and *Gorodoshny sport* in the perception of students of non-physical university, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 157, No. 3, pp. 165-169.
3. Loginov, A.I. (2016), *Small towns: in the yard, in school and kindergarten, in the sports section*, publishing company "Gravis", Lipetsk.

Контактная информация: eleckaraseva@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 18.02.2019